

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



HOVEDTEMA:

Forebygging

Kildehuset - lav terskel, høy kompetanse
I krig og kjærlighet



Kildehuset — et stort sprang til rett tid

Ordene falt omtrent slik, det var i 1993: "Jeg har tjent nok penger, nå vil jeg tjene med-mennesker. Her er 10 millioner kroner til et senter for å fremme familie og samliv". Denne formidable gaven utløste et bredt forebyggende engasjement på samlivsområdet, som smittet over på andre områder. 15 000 par har gått på samlivskurs i regi av Modum Bad. Forskning har vist at det nytter. Samlivskurs fører til færre brudd og bedre samliv. 2000 leger har vært på kurs og rådgivning på Ressursenteret Villa Sana. Med forbløffende godt utbytte. Det viser Karin Isaksson Røs doktorarbeid. Det nytter å forebygge, og det er langt rimeligere og enklere enn å reparere.

Nå tar vi et stort sprang videre. Kildehuset skal bli et godt sted å komme til for mange som trenger litt hjelp for problemene tårner seg opp. Et sted med lav terskel og stor bredde i tilbudet om læring og mestring — for allmennhet og fagpersoner. Kildehuset skal være lett å komme til, og ha en åpen dør også for dem som har lite å rutte med. Det er de som trenger helsefremmende tilbud aller mest. Timingen er god. Nå skal det satses på forebygging innen psykisk helse. Myndighetene vil øke innsatsen og styrke ressursene tidligere på tidsaksen. Lokale og sentrale myndigheter tilskynder Modum Bad til å bruke sin kompetanse og posisjon til å utvikle forebyggende og helsefremmende tilbud. De ser gjerne at det kommer søknader om prosjektmidler. Ikke noe dårlig utgangspunkt. Kanskje kan vi utvikle modeller for "mental mobilisering" slik Frisklivssentralen i Modum har utviklet modeller for fysisk mobilisering. Og kanskje kan Kildehuset bli en "eksportvare" til andre kommuner i landet slik Frisklivssentralen har blitt det.

Vi er i gang. Styret har gjort vedtak om etablering av Kildehuset, ledet av Kristin Lærum. Med sin kompetente stab og andre dyktige medarbeidere på Modum Bad har Kildehuset på oppdrag av Helsedirektoratet nylig arrangert samling på Modum Bad for etterlatte etter 22.07. fra Regjeringskvartalet. Det lot seg gjøre med god dugnadsholdning og kreative løsninger. Men skal vi klare å rekke ut hånden til de mange som opplever store og små "Utøya" i livene og familiene sine, må vi ha et eget hus. Et godt hus, for Modum Bad har 150 års erfaring for at det bor mye god helse i gode hus.

Vi er i gang. Arkitekt og byggeleder har travle dager. Men vi kommer ikke i mål om ikke det er noen der ute som tenner og tenker: "Jeg har tjent nok, nå vil jeg tjene medmennesker!" Det var de mange som tente, som i sin tid skapte Modum Bad — med små og store beløp. Det kan skje igjen — vi har allerede 2.5 millioner kroner. Det hadde vært utrolig om vi klarte å skape noe nytt, i beste Modum Bad tradisjon!

Ole Johan Sandvand
adm. direktør, Modum Bad

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 21

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
Tone Skjerven
Kristin Tafjord Lærum

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Årsabonnement:
Gratis

Henvendelser til bladet:
Modum Bad
"Badeliv" v/informasjonsleder
3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
infoleder@modum-bad.no

MODUM BAD
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
klinikken@modum-bad.no

POLIKLINIKKEN
Tlf: 32 74 98 70
Fax: 32 74 97 97
poliklinikk@modum-bad.no

FORSKNINGSINSTITUTTET
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 68
forskning@modum-bad.no

SENTER FOR FAMILIE OG SAMLIV
Tlf: 32 74 94 00
Fax: 32 74 94 01
info@samlivssenteret.no
www.samlivssenteret.no

VILLA SANA
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 88
villasana@modum-bad.no

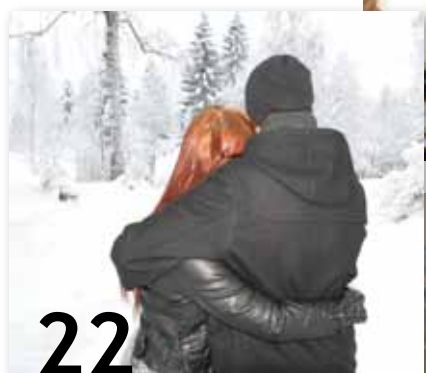
www.modum-bad.no

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
sjelesorg@modum-bad.no



Nr. 1/2012

HOVEDTEMA: Forebygging - "Litt hjelp i tide"



- | | |
|--|---|
| 4. Arne Holte ønsker en nasjonal dugnad for psykisk helse. | 20. De levde et dobbeltliv med rus og løgn. |
| 6. Modum Bad satser på forebygging i det nye Kildehuset | 22. "I gode og onde dager" – kommunikasjonskurs for par berørt av rus. |
| 8. - Lavterskeltilbud er viktig, sa helseminister Anne-Grete Strøm-Erichsen da hun besøkte Modum Bad i februar. | 24. Fortsatt Foreldre åpnet Torfinns øyne. |
| 9. Villa Sana har forebygget utbrenthet i 13 år. | 26. - Pårørende som mister noen må få god hjelp, mener John Hestnes. |
| 10. Eli Haukland kollapset på jobb - fikk hjelp på Villa Sana | 28. Gry Stålsetts forskning viser at det kan være lurt å åpne terapidøren for Gud. |
| 14. Nullstille for å omstille | 32. Om ung sjelesorg på KRIK-samling |
| 16. Forsvaret kan være en krevende for familielivet. | |



- Å forebygge dårlig psykisk helse handler ikke bare om holdningsendringer, men om konkrete tiltak, sier Arne Holte.

Føre var

Arne Holte mener forebygging ikke bare gir et friskere Norge, men også god samfunnsøkonomi. Han ønsker en nasjonal dugnad for vår psykiske helse.

- Vi må ha forebyggende tiltak rettet mot hele befolkningen, sier Arne Holte, professor i helsepsykologi og assisterende direktør ved Folkehelseinstituttet.

Holte kaller seg en helsepromotør, og vil ha bedre psykisk helse i befolkningen. Modellen er det forebyggende arbeidet som er drevet innen fysisk helse i en årrekke - med gode resultater.

- Levealderen har gått kraftig opp. Spedbarnsdødelighet, død som følge av hjerte- og karsykdommer, hjerneslag, trafikkulykker, sigarettøyking og selvmord har gått kraftig ned. Til og med karies i tennene våre. Men forekomsten av psykiske lidelser er uendret. Nå er det på tide å dra nytte av forebyggings-suksessen også innen psykisk helse.

- *Hvorfor dette etterslepet når det gjelder psykisk helse?*

- Hovedgrunnen er nok dels knyttet til stigmatisering, men kjente personers åpenhet om psykiske lidelser har gjort det lettere. Spesielt har Kjell Magne Bondeviks åpenhet om sin depresjon betydd mye, mener Holte.

På tide å tenke økonomi

Opptrappingsplanen for psykisk helse (1999), med fokus på å hjelpe de som hadde det aller verst i samfunnet, har også vært viktig. Menneskerettigheter og menneskeverd var grunnleggende verdier og rundt 30 milliarder friske penger ble brukt til det tiårige prosjektet. Men Opptrappingsplanen hadde ingen samfunnsøkonomiske mål.

- Det var en nødvendig satsing, men nå trenger vi å prioritere annerledes. Vi må gjøre noe med de lidelsene som vi vet er til størst byrde for samfunnet - depresjon, angst og alkoholmisbruk. Vi må slutte å kaste bort penger på tiltak som ikke har noen effekt, sier Holte og har støtte i samhandlingsreformen som maner til forebyggende arbeid.

Ta problemet ved rota

Men hva er forebygging? Holte skiller mellom proaktive og retroaktive tiltak innen helse. De retroaktive settes inn etter at sykdom er inntruffet, og både spesialisthelsetjenestens behandling og rehabilitering faller inn her. De proakti-

ve, eller forebyggende tiltakene, handler om å hindre nye sykdomstilfeller. Her skiller Holte mellom sykdomsforebyggende og helsefremmende tiltak.

- De sykdomsforebyggende tiltakene tar utgangspunkt i en bestemt diagnose. De er ofte rettet mot grupper som statistisk sett er utsatt for en høyere sykdomsrisiko, som barn av alkoholmisbrukere, mindreårige asylsøkere eller fattige. Eller det er tiltak mot enkeltindivider som er i ferd med å utvikle psykiske lidelser eller adferdsproblemer som spiseforstyrrelser.

Disse tiltakene forutsetter at den enkelte gruppen eller individet fanges opp.

- Men det er ikke slik at folk søker hjelp når de har begynnende symptomer eller fordi de hører til en risikogruppe. Ofte fanges mennesker opp først når problemene er blitt alvorlige. Dermed treffer slik forebygging relativt få og blir samfunnsøkonomisk lite effektivt.

Helsefremmede tiltak

Helsepromotøren vil heller sette inn ressurser på tiltak som retter seg mot hele befolkningen. Dette er tiltak som, om vi ser til de fysiske sykdommene, reduserer antall nye tilfeller av sykdom og død, sammenlignet med om de ikke hadde blitt satt inn.

- Det handler for det første om å regulere hva vi utsetter oss for. Her er røykeloven et godt eksempel. Så må vi drive kompetansebygging og gi kunnskap. Det kan være å tilby kurs i depresjonsmestring til ungdommer eller bedrifter, sier Holte.

Andre eksempler er fokus på fysisk aktivitet, kosthold, alkoholkontroll, foreldrekompetanse, nettverksbygging og helsefremmende barnehager, skoler og arbeidsplasser.

- Dette er god samfunnsøkonomi. Det koster lite å undervise om psykisk helse i skolen. Forskning viser også at barnehagene er et stort tiltak med langsiktig effekt, fordi barna får sosial kompetanse.

Depresjon er dyrt

- *Er det andre utfordringer knyttet til å forebygge psykisk helse enn fysisk helse?*

- I prinsippet nei, men vi har en lang vei å gå når det gjelder å dokumentere at

det vil være like kostnadseffektivt, sier Holte.

Dagens tall gir likevel en pekepinn. Eksempelvis har rundt åtte prosent av oss hvert år depresjon - som er den lidelsen som koster samfunnet mest i uføretrygd. Alkoholmisbruk er også en direkte årsak av totalkonsumet, som igjen bestemmes av pris og tilgjengelighet.

- Alkohol har aldri vært så billig som i dag sammenlignet med kjøpekraft, og vi har sett en dramatisk økning i totalkonsumet. I dag inntar unge voksne i snitt tilsvarende en flaske vodka i måneden, men i form av rusbrus, vin og øl. Vi kan dermed forutsi en kraftig økning i alkoholmisbruk, slik vi så en økning av lungekreft blant kvinner etter at de tok opp menns røykevaner. Vi ser også at flere kvinner bruker alkohol under svangerskapet, noe som gir en høyere forekomst av barn med hjerneskadene. Alt dette kan vi gjøre noe med ved å forebygge.

- Tenk nivåer, ikke diagnoser

Holte mener vi må slutte å tenke på depresjon og angst som isolerte diagnoser, men heller se på nivået i kommunen.

- Den mest effektive måten å redusere antall alkoholrelaterte skader på er ikke tiltak mot risikogrupper. Det vi må gjøre er å redusere totalforbruket av alkohol i kommunen. På samme måte reduserer vi kanskje antallet kliniske depresjoner i en kommune best ved å redusere depresjonsnivået i kommunen og å øke nivået av psykisk velvære, sier Holte.

Han utfordrer til å tenke helse på tvers av sektorer.

- Helse må inn på alle budsjetter. Helse produseres ikke i helsevesenet, men der vi bor og arbeider.

- *Krever forebygging noe av den enkelte av oss?*

- Mye handler om politisk vilje, men til syvende og sist handler forebygging om den enkelte, om hvordan vi oppfører oss overfor hverandre, hvordan vi lever livene våre, og om vi håndterer livets utfordringer på anstendige måter, sier Holte.

● Tekst og foto: Torill Helene Heidal Landaasen



Modum Bad satser på forebygging

Lav terskel - høy kompetanse

Modum Bad vil investere 25 millioner kroner i det nye senteret Kildehuset. - Vi trenger ekstern støtte for å få realisert prosjektet, sier administrerende direktør Ole Johan Sandvand.

Gjennom Kildehuset ønsker Modum Bad å ta et større samfunnsansvar og være med på å forebygge psykiske lidelser i større skala enn tidligere.

- Kildehuset skal være et lokalt og nasjonalt senter for helsefremmende arbeid. Senteret skal ha lav terskel og høy kompetanse. Det skal være et sted folk kan komme til når livet butter, men det skal samtidig være et kurs- og kompetansesenter med tilbud for fagpersoner, sier Sandvand.

Moderne fasiliteter

For å oppnå målene som er satt for Kildehusets virksomhet, blir et godt og funksjonelt bygg viktig. På Modum Bad er det den gamle og ærverdige Festsalen som til nå har fungert som seminarsal.

- Vi trenger imidlertid mer moderne fasiliteter som er tilpasset kurs- og seminarvirksomhet,

sier Kristin Tafjord Lærum, leder av Kildehuset.

Nylig vedtok Modum Bads styre å gå videre med planene om byggingen av Kildehuset som er estimert til rundt 25 millioner kroner. For å få dette realisert håper Modum Bad på ekstern støtte i størrelsesorden 10-15 millioner kroner.

- Vi har allerede mottatt noe rundt 2,5 millioner kroner i gaver, opplyser Sandvand.

Nå jobbes det iherdig for å skaffe flere givere til hele prosjektet.

Tre byggetrinn

Siden byggingen er planlagt i tre trinn, med et undervisningslokale til sju millioner kroner i første byggetrinn, kan



Slik vil det nye Kildehuset se ut. Bygget er tegnet av arkitekt Hanne Forli. Sivilarkitekt Espen Soszynski Heier ved Enerhaugen Arkitektkontor har stått for 3D-visualiseringen.

man etter all sannsynlighet påbegynne dette til høsten uten å løpe for stor økonomisk risiko.

- Dette første bygget kan fungere alene. Det betyr at vi kan komme i gang med en vekst av kursvirksomheten uten at hele byggeprosjektet står ferdig, forklarer Sandvand.

Dersom første byggetrinn kommer i gang i august 2012, vil det bli åpning av Kildehusets aula et år senere. Målet er full drift i det nye Kildehuset i 2014.

Nasjonal dugnad

Psykiske lidelser er utbredt i Norge og depresjon er blitt samfunnets dyreste sykdom. Når kriser rammer kan det dessverre være vanskelig å få hjelp. Mange må stå i behandlingskø, noe som kan bety forverring av plagene.

Klinikkdirektør Tron Svagård (bildet under) ved Modum Bad bekrefter



at pågangen av pasienter er større enn noen gang.

- Vi har gode behandlingstilbud, men vi når på langt nær mange nok.

Over halvparten av søknadene må avslås og ventetiden er altfor lang. Det finnes ikke kapasitet til å behandle alle, derfor må det satses på mer forebygging og lavterskelhjelp, sier Svagård.



Med inspirasjon fra det "gamle" Kildehuset som ble reist på 1800-tallet, vil Modum Bad sette opp et nytt bygg for læring og mestring.

Klinikkdirektøren viser til at mye har skjedd i tekningen omkring forebygging de siste årene, noe som har kommet til uttrykk i både folkehelseloven og samhandlingreformen.

Folkehelseinstituttet har i sin rapport "Føre var..." slått fast at psykiske lidelser kan forebygges. De effektive metodene er å sette inn tiltak som retter seg mot hele befolkningen. Folk må fanges opp før problemene blir alvorlige, først da blir det samfunnsøkonomisk effektivt.

Lang erfaring

- Tiden krever at vår spesialistkompetanse kommer flere til gode – på flere måter enn før, sier Kildehusets leder, Kristin Tafjord Lærum.

I 13 år har leger og sykepleiere fått hjelp til å forebygge utbredt ved Villa Sana. Modum Bad har også hatt 15 000 par på forebyggende samlivskurs.

Frisklivssentralen

Jorunn Killingstad, leder av Frisklivssentralen i Modum, er begeistret for ideen og mener Kildehuset blir viktig for satsingen videre på forebyggende og helsefremmende arbeid.

- Flere av våre brukere har milde og moderate former for psykiske plager. I dag er det få tilbud til disse personene.

► Les mer neste side

Et samarbeid mellom Kildehuset og Frisklivssentralen vil være banebrytende og vil være interessant for andre kommuner, mener Killingstad.

Høy kompetanse

Parallelt med utviklingen av et lavterskeltilbud, vil Modum Bad bygge opp Kildehuset som et lokalt og nasjonalt kurs- og kompetansesenter.

Den sterke forankringen i klinisk praksis og forskning ved Modum Bad gir muligheter for å lære i et levende og utøvende fagmiljø.

- Hit kan fagpersoner komme for å utvikle og utveksle kunnskap om psykisk helse, opplyser Tafjord Lærum.

Ved nyttår ga Modum Bad ut en kurskatalog som viser de

foreløpige tilbudene. På nettsidene www.modum-bad.no ligger de oppdaterte kurstilbudene.

Andre fagmiljøer skal også kunne benytte seg av det nye bygget til seminarer og foredragsvirksomhet, med eller uten fagkompetanse fra Modum Bad.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

-Lavterskeltilbud er viktig



Helseminister Anne-Grete Strøm-Erichsen fikk høre om det planlagte Kildehuset hvor folk skal få lavterskelhjelp og hvor fagpersoner skal få utvikle og utveksle kunnskap om psykisk helse. Til høyre: drifssjef Finn Ellingsrud og administrerende direktør Ole Johan Sandvand.

Helseminister Anne-Grete Strøm-Erichsen ble gjort kjent med planene om Kildehuset da hun besøkte Modum Bad 7. februar.

- Det er et utrolig spennende prosjekt, og et nydelig bygg, sa Strøm-Erichsen.

Hun kunne ikke umiddelbart love penger til det nye Kildehuset, men ser det som svært viktig å skape lavterskeltilbud til folk som trenger hjelp til å ta tak i livet sitt.

- Modum Bad har allerede god erfaring gjennom den forebyggende virksomheten som foregår på Ressurs-senteret Villa Sana. Der har leger og sykepleiere i mange år har fått hjelp til å forebygge utbrenthet.



Kristin Tafjord Lærum sammen med ordfører Terje Bråthen, helseminister Anne-Grete Strøm-Erichsen og leder av Frisklivssentralen Jorunn Killingstad, som er begeistret for et samarbeid med Modum Bad om Kildehuset.

Parallellen som trekkes til Frisklivssentralen i Modum liker jeg også veldig godt.

Arbeidet som drives der er et eksempel til etterfølgelse, sa Anne-Grete Strøm-Erichsen.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

- Ingen går uskadd gjennom livet



Kristin Tafjord Lærum leder Kildehuset.

- Ingen går uskadd gjennom livet, sier Kildehusets leder Kristin Tafjord Lærum som brenner for forebygging og at det skal finnes tilbud om hjelp med lav terskel - når folk trenger det.

- Etter 22.7. mobiliserte hele landet for å hjelpe, men hvert år er det mange som enkeltvis rammes av grusomheter, kriser og tap. De kan bli stående alene, med alt for mye.

Tafjord Lærum mener det er viktig å bidra til at flere får litt hjelp når grunnen i livet slår brister.

- Det er trist at folk må vente på å bli dårlige nok før de får hjelp.

- Tenk hvis Modum Bad ble et sted som kunne tilby et helt spekter av hjelp – fra selvhjelpslitteratur og informasjonsbrosjyrer til mestringskurs og intensive behandlingstilbud for dem som trenger det mest. Da ville vi som institusjon bidra til å virkeliggjøre en trinnvis innsatsmodell innenfor vårt felt – som jo er et hovedmål med samhandlingsreformen: At folk får rett hjelp til rett tid.

Føre var

Kildehuset kommer til å ha et variert tilbud for mennesker som ønsker litt faglig hjelp

for lettere kunne ta grep om eget liv og egen situasjon.

- Vi vil ha ulike lærings og mestrings-tilbud "for folk flest" – slik som foreldre-veiledning og samlivskurs. Så vil vi ha kurs hvor man kan lære teknikker og metoder som fremmer psykisk helse slik for eksempel oppmerksomhetstrening og følelsesregulering.

Kurs i depresjonsmestring (KiD) eller som skal hjelpe å forebygge utbrenthet er andre eksempler. I tillegg vil Kildehuset ha rådgivningstilbud, gjerne i kombinasjon med kurs og erfaringsutveksling.

Faglig utveksling

Ideen er at Kildehuset skal være et sted med lav terskel også for fagpersoner som vil utvikle sin kompetanse.

- På basis av den kliniske og forskningsmessige kompetansen på Modum Bad skal vi tilby kurs, veiledning og opplæring. Vi vil også, som vi har lang tradisjon for, invitere nasjonale og internasjonale kapasiteter til å holde fagseminarer som rekrutterer deltakere i og utenfor institusjonen. Slik skaper man arenaer for faglig utveksling og utvikling av fag på tvers av miljøer.

Kristin Tafjord Lærum

ALDER: 40 år

STILLING: Leder av Kildehuset

UTDANNELSE: Sosiolog og familierapeut

BAKGRUNN: Har vært ansatt ved Modum Bad siden 2003.

Lærum har arbeidet med prosjektledelse, utviklings-, evaluerings- og forskningsprosjekter, og har klinisk praksis fra Senter for familie og samliv.

Lærum har blant annet skrevet fagartikler og rapporter om funksjonshemming og familieliv. Hun har jobbet med å utvikle kursprogrammer og pedagogisk materiell som Fortsatt Foreldre og PREP. Hun har vært leder for Avdeling for forebygging ved Senter for familie og samliv ved Modum Bad.



- Lokalt og nasjonalt kurs- og kompetansesenter
- SATSINGSOMRÅDE: helsefremmende arbeid innen psykisk helse
- KOMPETANSEFELT: Angst, depresjon og komplisert sorg, eksistensielle problemstillinger, familie- og samliv, traume, allmennpsykiatri, sjelesorg, helsesport, utbrenthet, kultur og forskning
- ULIKE TILBUD: Kurs, seminarer, samtale grupper, rådgivningssamtaler og veiledning
- HJELP MED LAV TERSKEL: for mennesker som opplever kriser og vanskelige livssituasjoner
- LÆRINGS - OG MESTRINGSKURS: for par, foreldre og enkeltpersoner
- KOMPETANSEUTVIKLING: for fagpersoner, fagkurs, seminarer, opplæring, skredder sydde tilbud og veiledning for fagpersoner
- Bygget skal inneholde:
UNDERVISNINGSLOKALE: 173 m2 med sal til 70 personer som kan deles i to. I bygget vil det være et kjøkken, kontor, toalett og garderobe.
Prislapp: 7,5 millioner

OVERNATTING: 250 m2 x2 med 15 dobbelt rom. Med omkringliggende hus vil vi kunne tilby overnatting til 25 enkeltpersoner eller par.
Prislapp: 12,5 millioner

KILDESTUEN: 100m2. Et åttekantet bygg med store glassflater og peis i sentrum av rommet. Her er resepsjon og samlingssted i pauser og på kveldstid. Skal også kunne brukes til gruppeopplegg.
Prislapp: 5 millioner

Bidragsbarometer



Villa Sana forebygger utbrenthet

Stress på jobb, mange baller i luften og bunker med papir som bare vokser. Summen av dette gjør at mange kjenner den beryktede veggen nærme seg i jobbsituasjon. På Villa Sana har helsepersonell i mange år fått hjelp til å forebygge utbrenthet - og det virker.

De siste 14 årene har helsepersonell fått hjelp på Ressurssenteret Villa Sana. Gjennom kurs og rådgivning har de fått hjelp til å mestre høye utfordringer og sterke belastninger, enten de oppleves på områdene yrkesliv, samliv eller privatliv.

Oppnår bedring

-Ofte er det bare én dråpe som får begeret til å flyte over, da er det viktig å kunne se til alle livsområdene. Å trene opp ny mestring, kan for eksempel innebære å finne en ny likevekt i arbeid/hjem-balansen.

-Målet er å bidra til å styrke bevisstheten om egen identitet og yrkesrolle, fremme helse og livskvalitet og å forebygge utbrenning, sier psykiater Olav Lund, som har ledet virksomheten ved Villa Sana de siste fem årene.

Han opplyser at nesten 2000 leger og 800 sykepleiere har benyttet seg av tilbudet. I tillegg har tannleger et begrenset rådgivningstilbud ved ressurscenteret.

-Forskningsresultater viser at både leger og sykepleiere har oppnådd bedring i utbrenthet og jobbstress etter et kort rådgivningstilbud, sier Lund.

Lavterskel

- Modum Bad har lang erfaring med behandling av psykiske lidelser, og har dermed et spesielt godt utgangspunkt for å vite hva som er viktig i forebygging, spesielt av sekundær- og tertiær type, sier lege Karin Isaksson Rø.

Denne kunnskapen brukte man aktivt i oppbyggingen av Ressurssenteret Villa Sana.

Man hadde gjennom lang tid erfart at spesielt leger, men også annet helsepersonell, kunne vente for lenge med å kontakte helsevesenet når de hadde behandlingskrevende tilstander. Det ble derfor bygget opp et lavterskeltilbud, der man fokuserte på å gi et forebyggende tilbud til individer og grupper som opplevde en problematisk jobb- og/eller livssituasjon.

Får det bedre

Karin Isaksson Rø har forsket på forebyggingseffekten ved Villa Sana. I 2010 tok hun doktorgrad i temaet utbrenthet.

- Vi vet at utbrenthet og slitenhet hos helsepersonell kan påvirke pasientbehandling og teamarbeid i negativ retning, sier Isaksson Rø.

Forebyggende tilbud til helsepersonell er derfor viktig ikke bare for enkelt-individene, men også for de som skal hjelpes.

Isaksson Røs forskningsresultater viser at både leger og sykepleiere har oppnådd bedring i utbrenthet og jobbstress og depressive plager etter et kort rådgivningstilbud ved Villa Sana.

- I treårsoppfølgingen av leger finner vi også at mestringsstrategiene endrer seg, slik at man får mer hensiktsmessige måter å takle krevende situasjoner på.

Konflikter hindrer bedring

Konflikter på jobben kan imidlertid være til hinder for bedring. I oppfølgingen som ble gjort av sykepleierne som var på Villa Sana fant man, på tross av den generelle bedringen i gruppen, at de som rapporterte om en pågående arbeidskonflikt, likevel ikke fikk bedring i utbrenthet. Dette gjaldt 20 prosent av deltakerne.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Forebygge på arbeidsplassen



Veiledningsgrupper på arbeidsplassen kan være viktig for å hindre utbrenthet.

Det viser erfaringer fra Ressurssenteret Villa Sana i kombinasjon med annen forskning.

- I grupper kan man tematisere arbeidsrelatert stress og utbrenthet sammen med kolleger og på denne måten jobbe mot endringer i å mestre/håndtere stressfylte situasjoner, sier Karin Isaksson Rø.



Gruppeprosjekt

I samarbeid med Vestre Viken startet man et prosjekt med utbrenthetsforebyggende veiledningsgrupper for sykepleiere og hjelpepleiere ved Drammen sykehus. Prosjektet ble finansiert av Mental Helse/Extra-stiftelsen. Manualen til prosjektet er utarbeidet av rågiverne Randi-Ann Rake Hoffart og Sigrid Holm Larsen ved Villa Sana, som senere var gruppeledere. Åtte-ti ansatte deltok i hver gruppe som hadde samtaler over en 10-ukers periode. Fire uker senere hadde man en oppfølgende samtale.

Innspillene som fremkom ble brukt som temaer i følgende samlinger med fokus på løsninger og forebygging.

- Etter avsluttet veiledning ble gruppene oppmuntret til å fortsette å møtes på egen hånd, opplyser Isaksson Rø.



Økt trivsel og kvalitet

Evalueringsene viste at gruppeveiledningen økte trivsel og kvalitet på arbeidet. Det ga også mulighet for bedre selvivaretagelse.

- Deltakerne oppga økt mestringsfølelse, økt samarbeid og at det ble lettere å be om støtte fra kolleger.

Også flere måneder etterpå oppga de fleste deltakerne at veiledningen hadde vært nyttig i forhold til å forebygge stress og utbrenthet. Gruppedeltakerne hadde i tillegg en bedring i livskvalitet og mindre depressive og nervøse symptomer seks måneder etter veiledningen.

- De positive erfaringene har ført til at sykehuset selv har videreført dette tiltaket, og leid inn gruppeveileder fra Villa Sana, sier Isaksson Rø.

FAKTA

Individrettet (indikativ) forebygging

- Tiltak rettet mot individer med høy sykdomsrisiko/høyt symptomnivå (har symptomer på depresjon eller andre lidelser, men møter ikke kriteriene for alvorlig diagnose)
- Nært beslektet med begrepet sekundærforebygging
- God effekt for den enkelte, men av mindre betydning for folkehelsen siden det kun er de som har høy risiko eller er i ferd med å bli syke som får tiltaket

Kilde: Folkehelseinstituttet



Kollapset på jobb

Våren 2010 kollapset Eli Haukland da hun var på et seminar i jobbsammenheng. Lang tids press både innenfra og utenfra gjorde at hun knakk sammen. - Jeg hadde ikke lyttet nok til kroppens signaler, sier Eli.

Eli Haukland har vært sykepleier siden 1989. I 15 år har hun jobbet som leder, de seneste årene som seksjonsleder på Ullevål – Oslo Universitetssykehus. Hun liker jobben sin og hun liker å ha mye å gjøre. Det ble likevel tidvis altfor mye – og kroppen begynte å gi sine signaler.

- Jeg fikk både nyrebekkenbetennelse, synsforstyrrelse og andre tidvise symptomer. Det var likevel ikke nok til å stoppe meg. Jeg fortsatte i samme tempo like etterpå, forteller Eli.

Sykemeldt

Da kollapsen kom ble hun sykemeldt nesten et helt år.

- Det var en alvorlig fysisk kollaps. Undersøkelser hos legen førte likevel ikke til noen fysisk diagnose. Heldigvis hadde jeg en klok fastlege, sier Eli.

Legen gjorde undersøkelser for å utelukke alvorlig sykdom, men konkluderte raskt at årsaken var stress og press.

Selv satte ikke Eli de fysiske plagene i sammenheng med det stressede livet hun hadde levd. Hun trodde hun hadde kontroll på egen kapasitet, men kroppen satte selv ned foten.

Kontakt med kroppen

I ettertid har Eli måttet lære å ta hensyn til seg selv. Hun har brukt mye tid på å trene. Pilates og Yoga har vært en del av treningen. I tillegg har hun gått på kurs i Mindfulness – noe som har vært svært viktig for henne.

- Det har gjort at jeg har fått kontakt med kroppen min på en helt ny måte. Jeg har lært å stoppe opp og kjenne etter hvordan jeg har det. Når for eksempel dårlig søvn eller svimmelhet dukker opp, så må man ta signalene.

-Setter grenser

Gradvis er hun kommet tilbake i jobb, men har måttet gjøre noen grep for ikke å havne i det samme uføret igjen.

-Jeg er ikke tilbake i samme lederjobb og benytter hjemmekontor når jeg har behov for det. Der får jeg jobbe i fred og får gjort det jeg skal på en mer effektiv måte. Jeg har også blitt flinkere til å si nei og sette grenser for meg selv.

Eli understreker at dette gjelder både på jobb og privat. Tidligere var hun aktiv i FAU-arbeid på skolen og deltok i ulike komiteer knyttet til barnas aktiviteter.





Praten går lett rundt bordet når man møter kolleger i samme situasjon.

“ Å få møte sykepleiere i samme situasjon er berikende og lærerikt ”

Nå må hun begrense denne type engasjement for å spare på seg selv.

- Jeg er nemlig veldig redd for å havne tilbake der jeg var, sier Eli.

Ut av hverdagen

I begynnelsen av februar var hun på kurs på Ressurssenteret Villa Sana ved Modum Bad. Der møtte Badeliv både henne og andre sykepleiere i liknende situasjoner.

- Å få være her har vært utrolig flott, sier Eli, som gjerne anbefaler kurset til andre.

Hun forteller at det å bli tatt ut av hverdagen, få være for seg selv og samtidig treffe andre i samme situasjon, har betydd mye.

Trengte gode råd

- For oss andre har det vært viktig å se at det er mulig å komme seg på beina igjen, slik Eli har gjort, sier Tina.

Hun har 16 år bak seg i sykepleieryrket og kjenner at press både på jobb og hjemme gjør at utfordringene tårner seg opp. Kurset på Villa Sana

meldte hun seg på for å forebygge et møte med den berømte veggen.

- Jeg har fått et sterkt varsel rent fysisk på at jeg må gjøre noe, og trengte konkrete forebyggingsråd for å klare resten av yrkestiden min, sier Tina. Hun mener det å ta vare på seg selv i et omsorgsyrke, burde bli pensum på sykepleierhøgskolen.

Sykepleierne Jane, Bente og Gerd er enige. De er i samme kategori. De kjenner slitasjen i et yrke hvor de skal yte omsorg og hvor kravene blir stadig større.

- Det er økende behov. Samtidig har dokumentasjonskravet endret seg veldig, sier Gerd

Å få møte sykepleiere i samme situasjon har vært berikende og lærerikt for dem alle.

-Det har rett og slett vært en lettelse å oppdage at jeg ikke er alene med alt det jeg går og kjenner på, sier Jane.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



- Sykepleiere forbruker seg selv på jobb og hjemme, sier Randi-Ann Rake Hoffart (til venstre) og Sigrid Holm Larsen, kliniske spesialister i psykiatrisk sykepleie og kursledere på Villa Sana.

Nullstille for å omstille

Kurslederne Sigrid Holm Larsen og Randi-Ann Rake Hoffart mener bevisstgjøring er et nøkkelord for Villa Sana-oppholdet: Å få hjelp til å oppdage hvordan en har det, hvordan det uttrykker seg i kropp og sinn - og se mulighet for endring.

- Sykepleierne som kommer til Villa Sana er i utgangspunktet entusiastiske og dyktige mennesker som er glad i yrket sitt, forteller Randi-Ann Rake Hoffart.

Men i en krevende og travel hverdag, både på jobb og hjemme, er de blitt slitne.

Forbruker seg selv

Sykepleiere har risiko for slitenhet og utbrenning på grunn av store krav i arbeidet, samt tids- og ressursknapphet. I tillegg opplever de ofte store frustrasjoner på grunn av omorganiseringer på arbeidssstedet.

- Det som først og fremst gjør at mange blir utmattet er den følelsesmessige slitasjen av å bruke seg selv i et omsorgsarbeid, sier Hoffart.

Etter hvert kan de oppleve å distansere seg fra både pasienten og seg selv.

- Det er derfor viktig å skape balanse mellom selvomsorg og omsorg for andre, og en balanse mellom jobb og fritid.

- Hvilke symptomer bør få sykepleierne til å stanse opp?

- Reaksjoner som hodepine, smerte i nakke og skulder, dårlig søvn, negative tanker om seg selv og andre, tomhets- og tristhetsfølelse.

Ut av hverdagen

På Villa Sana blir sykepleierne tatt ut av hverdagen. De får hjelp til å oppdage hvordan de har det og hvordan ubalansen opprettholdes.

- Mange får ny erkjennelse ved bruk av metaforen "treet", forteller Larsen.

Å se seg selv som et tre med røtter ned i bakken og en stamme med greiner som strekker seg utover, er et bilde for å oppdage egen tilstand og egne behov. På Villa Sana oppfordres deltakerne til å stille seg selv spørsmålene: Hva er ressursene ved ditt tre? Hva slags næring trenger røttene? Står

treet stødige? Hvor kan treet få den næringen det trenger? Hva kan hindre treet i å få næring?

- *Hvilke grep råder dere kursdeltakerne til å ta i livet sitt?*

- Nullstill for å omstille, reduser på kravene, gjør mer av det du liker for å klare litt av det du må.

- Det betyr å sette grenser. Kanskje noen aktiviteter og noen venner må være på venteliste en stund, sier Larsen.

Verktøy

Tre dager med undervisning, refleksjon og øvelser på Villa Sana er starten på prosessen. Med nye verktøy klarer mange å gjøre de grepene som skal til for å få det bedre når de kommer hjem.

Oppmerksomhetstrening (mindfulness) er et av verktøyene.

- Øvelsene er stressreducerende og fører til oppmerksomt nærvær - å være her og nå. Deltakerne stopper opp for å se hva som skjer i egen situasjon i stedet for å handle på autopilot.

- Det handler om en holdningsendring; en aksepterende holdning til seg selv, forklarer Larsen og Hoffart

Støtte i hverandre

Å få møte andre i samme situasjon er forløsende for mange. Det å kjenne støtte i hverandre og få hjelp i en gruppe er viktig.

- Mange føler lettelse over at de ikke er alene og at andre har kjent det akkurat som dem, sier Hoffart.

Refleksjoner rundt erfaringer som deles gir tro og håp om endring. Å oppleve støtte fra kollegaer med lik erfaring gir tro på at dette også kan overføres til arbeidsplassen.

I tillegg gis det tilbud om enesamtaler med gruppelederne.

- Disse samtalene er svært viktige. Der kan de komme med alt som tynger og bekymrer, sier Larsen og Hoffart.

De skulle ønske lærdommen om å ta vare på seg selv i et omsorgsyrke kunne bli en del av pensum under sykepleierutdannelsen.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Gode råd mot utbrenthet

1. Stopp rovdriften av deg selv
2. Lytt til kroppens signaler
3. Legg merke til hva som stresser deg
4. Lær deg teknikker for indre ro/avspenning
5. Le så ofte du kan
6. Øv deg i balanse mellom aktivitet og hvile
7. Søk støtte der du står fast

Sykepleiere - helsepersonell

**Ressurssenteret
Villa Sana**

Forebygging av utbrenthet

◆ **Tredagerskurs**
- *Nullstille for å omstille*
Kursuker: 10, 16 og 37
(onsdag til fredag)

◆ **Individuell rådgivning**
- *stress og slitenhet*
En dag fra 9.30 - 15.00

Kursledere:
SIGRID HOLM LARSEN, kl.spes.
i psykiatrisk sykepleie.
RANDI-ANN RAKE HOFFART, kl.spes.
i psykiatrisk sykepleie.

For mer info og påmelding
på www.modum-bad.no eller 32 74 98 89



I krig og kjæ



Foto: Studio Westjordet, Elverum / Ottar Strand

Forsvaret satser på samlivskurset PREP for å styrke de ansattes familier. Wenche og Jørg kjenner til utfordringene ved å være et par i Forsvaret.

- Det er nok en fordel at jeg kan trives alene, smiler Wenche.

Hun sitter ved siden av ektemannen Jørg som jobber i Forsvarets Spesialkommando og har mange utenlandsoppdrag både bak seg - og høyst sannsynlig foran seg. I fjor ble han tildelt Norges høyeste utmerkelse, Krigskorset med sverd, for innsatsen i Afghanistan i 2009. Han er en av tre som har fått utmerkelsen for innsats etter andre verdenskrig. Da han kom hjem hadde han vært borte i til sammen 18 måneder over tre år.

Vedlikehold

Paret er midt i målgruppen til å delta på oppfølgingskurset til samlivskurset PREP. Denne helgen er seks par fra Forsvaret samlet for å ha fokus på utfordringene de møter, som utenlandsopphold, pendling og mye uforutsigbarhet.

- Jeg velger å se på PREP som et vedlikeholdskurs for parforholdet. Vi lærer nyttige verktøy til å håndtere potensielle problemer, i tillegg til at vi får en helg på hotell sammen, uten unger, sier Jørg.

Han mener det er lov å være litt egoistiske som par.

- Det er lett at ungene blir i sentrum hele tiden. Men har de voksne det godt, smitter det over på hele familien. Par som tar vare på hverandre er gode rollemodeller, og PREP øker den bevisstheten.

Tiden etterpå

Wenche og Jørg giftet seg i desember i fjor og har begge barn fra tidligere ekteskap. Wenche kommer fra en forsvarsfamilie, noe hun tror har gjort det lettere å satse på kjærligheten til Jørg.

erlighet



“
**Wenche og Jørg anbefaler
 forebyggende samlivskurs til
 alle ansatte i Forsvaret.**

**- Par som tar vare på hverandre
 er gode rollemodeller, og PREP
 øker den bevisstheten ”**

- Jeg kjenner Forsvaret, men gruer meg veldig til han skal ut igjen. Jeg er likevel vant til å ta ansvar og er mer fleksibel nå enn tidligere, mener Wenche.

Når politikerne begynner å snakke om å sende Jørgs avdeling ut, følger paret spent med. Denne perioden, hvor livet står mer eller mindre på vent, er en utfordring.

-I tillegg er det jo en sjanse for at jeg ikke kommer hjem. Det er harde ord, men det er en konsekvens av den jobben jeg har, sier Jørg.

Oppfølgingskurset har spesielt fokus på tiden mange ikke er forberedt på - når partneren kommer hjem etter en lang periode borte.

-Det er lett å få en forventning om at alt skal bli så flott da. Men det er ikke lett å tilpasse seg. For eksempel kan den som kommer hjem trenge litt tid for seg selv, mens familien ønsker tid sammen, sier Wenche.

-Det er viktig å være innstilt på at begge forandrer seg noe og at det tar litt tid å finne hverandre igjen. Dette oppfølgingskurset gir et godt grunnlag for å lykkes med å fortsette livet sammen, sier Jørg.

Tar vare på øyeblikkene

- Bruker dere kommunikasjonsverktøyene dere lærer på PREP?

- Ja, de ligger hele tiden i bakhodet. For eksempel dette med ikke å svare igjen og ikke eskalere en krangel, men la den andre snakke ferdig.

Jørg mener han også kan dra nytte av krigserfaringen sin i ekteskapet.

- Konfliktløsning handler ofte om å finne og anerkjenne den innerste reaksjonen, den litt barnslige og øyeblikkelige reaksjonen.

► ► Les mer neste side

Når Wenche og jeg krangler kan vi derfor høres ut som små barn med replikker som «du er dum», ler Jørg.

- Men det har ofte en avvæpnende effekt og smilet kommer gjerne frem etter hvert. Det å være så ærlige og åpne gjør oss også mer sårbare. Jeg sier som James Bond: *«I have no armour left. You've stripped it from me. Whatever is left of me - whatever I am - I'm yours.»*

I tillegg til selve undervisningen, gir også PREP noen bonuseffekter.

- Vi møter folk i en liknende situasjon. Det tror jeg ikke minst blir viktig når Jørg skal ut, sier Wenche.

- Så bygger samlivskursene opp om det vi faktisk gjør riktig i forholdet vårt. Jeg er veldig glad i livet, antagelig fordi jeg har sett så mye av den andre siden, sier Jørg.

Paret tar derfor godt vare på de små øyeblikkene.

- Denne gangen har vi tenkt at ekteskapet skal vare.

Det ville derfor være dumt å ikke delta på PREP!

- Så det er greit for tøffe forsvarsansatte å snakke om følelser på samlivskurs?

- Hehe. I alle fall for meg. Fra Forsvaret er jeg vant til å bearbeide tøffe inntrykk og snakker med dem jeg er fortrolig med i systemet for å hindre problemer senere i livet. Det bør også gjelde i samlivet.

●● Tekst og foto: Torill Helene Heidal

- God familiepolitikk



- Vi valgte PREP-modellen fordi erfaringene med metodikken er god.

Det sier Kjell-Erik Runar som er seksjonssjef i Forsvarets personelltjenester og har det administrative ansvaret for Forsvarets samlivskurs. Satsningen er en konsekvens av en samlivsundersøkelse som ble gjennomført i Forsvaret i 2006. Samme året ble et nytt Familiedirektiv innført som påla alle Forsvarets avdelinger å bli mer familievennlige.

- I 2007 ble det avsatt betydelige midler til samlivskurs spesielt rettet mot personell som skal delta i internasjonale operasjoner og organisasjonens mange pendlere.

Undersøkelsen fra 2006 viser at militært personell som er ute flere

enn seks ganger i internasjonale operasjoner, skiller seg nesten dobbelt så mye som andre. Selv om dette kun utgjør 1,5 prosent av personellet, viser undersøkelsen at langt flere par lider under langsiktig uforutsigbarhet, fravær fra hjemmet og aleneansvar for barn.

- Det er god familiepolitikk å tilby slike kurs. Vi ønsker å ta vare på personellet vårt, vise engasjement og omsorg. Forebyggende samlivskurs er et viktig bidrag for å styrke familierelasjonen.

- Har PREP en effekt?

- Studier viser at par som har deltatt på kurs har større sannsynlighet for å holde sammen. Og tilbakemeldingene fra deltakerne er veldig positive.

Samliv er ikke en privatsak
I 2011 deltok 295 par på PREP i

Forsvaret. Oppfølgingskurset er blitt til på oppdrag fra Regjeringen gjennom handlingsplanen *I tjeneste for Norge*. Handlingsplanen skal sikre ivaretagelse av personell før, under og etter utenlandstjeneste. Selv om oppfølgingskurset er i gang, skal det gjennomarbeides ytterligere.

- I dag har vi et godt tilbud til personellet før de reiser ut, og vi har en målsetting om å ha et konsept ferdig for sommeren som kan tilbys etter at de har kommet tilbake. Til høsten vil vi prøve ut det nye konseptet, sier Runar som vil ha tett samarbeid med Modum Bad i prosessen.

En annen viktig samarbeidspartner er Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) som deltok i arbeidet med handlingsplanen *I tjeneste for Norge*, som seks departementer står bak.

“
**Forsvaret er ikke tjent med å
få et befal bestående av
middelaldrende, frustrerte,
skilte menn.... eller kvinner**
”

Offiser i Forsvaret

Familieverntjenesten er et av direktoratets ansvarsområder.

- *Hvorfor har det offentlige ansvar for våre samliv?*

- Å være en familie er ikke en privatsak. Det offentlige har blant annet et ansvar for at barn ikke lider overlast, det har vi hatt lover for å sikre i over 100 år. Og en av de tingene som gjør at barn har det godt, er at samlivet mellom foreldrene fungerer, sier Berger Hareide, seniorrådgiver i Buudir.

- Ikke tjent med frustrerte menn

Behovet for å drive forebyggende arbeid var en innsikt som vokste frem i Forsvaret selv. Allerede for ti år siden startet et familieprosjekt i nord på initiativ fra Gunn Jensberg, som også hadde ideen om å trekke inn samlivskurs. Hareide var den gang leder for Samlivssenteret ved Modum Bad. Aud Kummeneje var sentral i å utvikle kursoppsettet.

- Forsvaret er en krevende arbeidsgiver og bør derfor ta ansvar for familiesituasjonen til de ansatte. Som en høyere offiser uttalte det: «Forsvaret er ikke tjent med å få et befal bestående av middelaldrende, frustrerte, skilte menn.» Eller kvinner, legger Hareide til.

For samlivsbrudd koster, ikke bare personlig, men også for samfunnet. Foreningen 2 foreldre gjorde i 2006 en undersøkelse på hvor mye samlivsbrudd koster årlig i sykefravær. Prislappen ble på tre milliarder kroner, og tallene anslås å være høyere i dag.

- Men det er et komplisert regnestykke. Det koster mye i sykefravær. For meg er ikke det samfunnsøkonomiske det viktigste i denne sammenhengen, men det som er best for barna og familiene, sier Hareide.

Satser på oppfølgingskurs



Prosjektleder Toril Stevnebø ved Modum Bads Senter for familie og samliv.

Prosjektleder Toril Stevnebø ved Modum Bads Senter for familie og samliv har sammen med familieterapeut Per Bjørnar Halås hatt en rekke PREP-kurs for Forsvaret.

Kursene er tilpasset de aktuelle problemstillinger som par i Forsvaret har, med utenlandstjeneste, fravær, beordring og pendling.

- Dette er utfordringer som kan tære på parforholdet og familien. Det er flott om vi kan gjøre situasjonen enklere ved å tilby disse kursene, sier Stevnebø.

Gir mening

Og behovet er der. Så langt er det holdt omkring 120 kurs, alle med kursledere som er PREP-utdannet på Modum Bad.

På kursene deltar parene aktivt både med rollespill, parsamtaler og som interesserte tilhørere.

- Tilbakemeldingene er at PREP er nyttig og gir mening. I tillegg er deltakerne opptatt av at det er mange positive sider ved å være et forsvarspar, som at de blir mer selvstendige og setter mer pris på hverandre, sier Stevnebø.

Utvikle og standardisere

Forsvarets har nå et ønske om et oppfølgingskurs for par der den ene nettopp har kommet hjem fra utenlandstjeneste. Stevnebø og Halås har prøvd ut et kurs de selv har designet for målgruppen og fått god evaluering.

- Forsvaret ønsker nå å utvikle og standardisere et slikt kurs, så jeg er spent på fortsettelsen, sier Stevnebø.



Det var kjærighet ved første blikk. Nå ønsker de å legge bak seg en epoke med rus, løgn, egoisme og krangel.

Levde et dobbeltliv med rus og løgn

- Kurset ga oss mange "eureka"

- Denne kurshelgen har oppklart ekstremt mye. Det vil bli en lang vei å gå fra å ha levd med rus, egoisme og løgn, til å lære å leve i et normalt parforhold. Vi meldte oss på kurset for å redde kjærligheten.

Det sier et ungt samboerpar. De ønsker ikke å stå fram med navn, men vil gjerne fortelle hvor mye kommunikasjonskurset for par berørt av rus og avhengighet har betydd. Særlig betydde det mye å møte andre par i samme situasjon for å prate ut om felles problemer.

Det unge samboerparet skjønner at de begge må gjøre en innsats om de vil styrke forholdet.

- Vi har levd et dobbeltliv. Nå skal vi leve som "normale" mennesker. Det er mye vi må lære på nytt, sier de.

Egoisme og rus

De to har hatt et rusproblem i mange år. Han ble trukket inn i et kriminelt miljø etter en vond barndom med en psykisk syk mor. Bare 17 år gammel ble han overlatt til seg selv da mor ble tvangsinnlagt.

Samboeren forteller at hun fikk toppkarakterer på universitetet og presterte bra i jobb. Likevel - for å bevare masken av vellykkethet, økte hun stadig "selvmedisineringen".

- Til slutt forsto jeg at jeg ikke

kunne fortsette å innbille andre hvor suksessfull jeg var og samtidig være ulykkelig inni meg, sier hun.

- Løgn og egoisme

Da de møttes opplevdes det som skjebnen.

- Vi var begge ulykkelige og ensomme. Dermed fant vi trøst i hverandre. Likevel var det egoismen og rusen, ikke kjærligheten, som var hovedfokus.

- Samlivet vårt var preget av ekstremt mye løgner. Vi kranget mye om rus eller penger, forteller hun.

I dag er de begge rusfrie ved hjelp av LAR (Legeassistert rehabilitering). Men når rusen er borte, kommer oppvåkningen – veien tilbake til å leve som i et "normalt parforhold", som de uttrykker det.

Lære å leve på nytt

- Vi var på kanten til å gå fra hverandre da vi fikk vite om parkurset på Modum Bad. Nå er jeg glad for at vi ikke gjorde noe overdramatisk. Men jeg må innrømme at jeg gråt den første natten her på Villa Sana, fordi jeg var redd for følelsene mine, innrømmer hun.

Begge skryter av kursopplegget.

- Hver dag denne helgen har jeg fått mange "eureka". Det har oppklart veldig mye. Gjennom kurset har jeg fått et fundament til å bygge videre på, sier han.

Bygge tillit

Prosjektleder Solbjørg Aune Hovde sier hovedmålet med kurset er å

styrke deltakernes evne til å utvikle helsefremmende relasjoner.

- Par berørt av rus og avhengighet har store utfordringer i forhold til andre par. Det følelsesmessige klimaet blir skadelidende på grunn av rusens innvirkning.

Når man har blitt rusfri handler det ofte om å bygge tillit, slippe opp kontroll og gjenvinne nye roller. Som en deltaker uttrykte det: "Min partner i ferd med å ta tilbake livet sitt. Og nå begynner vi for alvor å slite. Vår felles kamp mot de ytre faktorene har avtatt, i stedet begynner vi nå å tære hardt på hverandre, låst fast i gamle, dårlige mønstre og ubearbeidede følelser". Håpet er at kursdeltakerne skal:

- Få økt bevissthet og kunnskap om hva som fremmer og hemmer gode relasjoner
- Få utviklet kommunikasjonsferdigheter, problemløsningsevner og mestring av følelser
- Kjenne seg mindre alene- styrket håp og mot ved å møte andre for erfaringsdeling

Planlegger nye kurs

Kurset "I gode og onde dager" for par berørt av rus og avhengighet er ment som et supplement til behandling.

- Tilbakemeldinger fra 108 deltagere så langt er overveiende positive - noe som gir oss inspirasjon til å planlegge nye kurs fremover, sier Hovde.

● Tekst og foto: Eli Bondlid

I gode og onde dager

- kommunikasjonskurs for par berørt av rus



Solbjørg Aune Hovde (fra venstre), Cecilie Thorsen og Per Bjørnar Halås samarbeider om kursveileder for kurset "I gode og onde dager".

Partnere til personer med rusmiddelproblemer er en utsatt gruppe. Å gi dem hjelp kan gi store helsemessige gevinster.

Kurset "I gode og onde dager" er utviklet spesielt for par berørt av rus. Målet er å styrke deltakernes evne til å utvikle gode relasjoner gjennom økt bevissthet og kunnskap om kommunikasjon, problemløsning og regulering av følelser. Erfaringsdeling med andre par er også viktig.

- Kursopplegget er tenkt som et supplement til behandling, forteller psykologspesialist Cecilie Thorsen fra Senter for Livsmestring ved Haraldsplass sykehus i Bergen.

I samarbeid med Modum Bads Senter for familie og samliv (SFS) utarbeider hun nå en veileder for kurset.

En utsatt gruppe

- Partnere til personer med rusmiddelproblemer er en utsatt gruppe – både følelsesmessig, sosialt, helsemessig og økonomisk, forteller Thorsen. Samtidig tilhører de en gruppe som ofte blir glemt av hjelpeapparatet, tilføyer Per Bjørnar Halås, familieterapeut ved SFS.

Sammen med Solbjørg Aune Hovde, familieterapeut ved SFS og behandler ved ruspoliklinikken ved Ringerike DPS, er de samlet for å diskutere utkastet til kursveileder. I 2010 bestemte de to institusjonene seg for å utvikle et kurskonsept sammen. Det er bygget på nyere forskning samt erfaringsbasert kunnskap og tilbakemeldinger fra kursdeltakere, sier Solbjørg Aune Hovde som har ledet prosjektet siden 2009.

Cecilie Thorsen er forfatter av kursveilederen, mens Per Bjørnar Halås er en viktig faglig ressurs.

Nyttig kunnskap

Parene har et ønske om å ha det godt med sin partner og håp om en fremtid sammen. Samtidig opplever de ambivalente følelser i sin tro på om de får det til. Mange strever med store utfordringer i forholdet.

-Vi har ønsket å formidle kunnskap til disse parene som kan være til nytte for dem, både som par og som enkeltindivid, sier Thorsen.

Til nå har 108 personer deltatt på kurs. Evalueringene er entydig gode.

Ambivalens

Halås synes det er meningsfullt å bidra med kunnskap og hjelp til par som strever med rus og avhengighet. Samtidig er det utfordrende når det er

problemer som trenger omfattende oppfølging eller behandling.

Det er derfor viktig at fagpersonen som skal holde kurs har et reflektert forhold til etiske problemstillinger.

- Ikke minst er det viktig å ha et realistisk forhold til målsettingene med kurset, sier Halås.

Etterspurt kunnskap

Thorsen peker på hvor store ressurser det krever for å utvikle et kursprogram. Det skal ikke bare være faglig fundert, men gi gjenkjennelse og være til nytte.

-Hensikten med å utvikle et pedagogisk materiell, er å stimulere andre fagmiljøer til å arrangere kurs og andre tilbud for par som strever med rus, sier Thorsen.

Materiellet kan også brukes i samtaler med klienter.

I løpet av våren skal det pedagogiske materialet ferdigstilles, og i november planlegges en lansering av kurskonseptet for fagpersoner innen rus, psykiatri og familievern, bruker- og interesseorganisasjoner.

●● Tekst/foto: Kristin Tafford Lærum

FAKTA

- Minst 100 000 mennesker i Norge har et problematisk forhold til alkohol eller narkotiske stoffer
- Rundt 300 000 i nær familie er berørt (Sirus, 2011)
- Det er store helsemessige gevinster knyttet til å gi pårørende og partnere hjelp som bidrar til økt livskvalitet og mestring.
- Modum Bad og Senter for Livsmestring utvikler kursveileder og - materiell for kurskonseptet "I gode og onde dager - kommunikasjons kurs for par berørt av rus"
- Kursmaterialet lanseres i november 2012.



Manglende kunnskap i fagmiljøene:

Spiseforstyrrelse - ikke bare en ungdomslidelse

- Det er manglende kunnskap i fagmiljøene om foreldre med spiseforstyrrelser, mener Sissel Kaspersen ved Modum Bad. Hun holder kurs i temaet og ønsker at det skal få større plass i helsesøster- og jordmorutdanningen.

I følge Kaspersen (bildet nedenfor) inneholder helsesøster- og jordmorutdannelsen nesten ingen undervisning om spiseforstyrrelser blant foreldre. Hun mener den manglende kunnskapen gjør at mange ikke fanges opp i hjelpeapparatet.

Ikke bare ungdomslidelse



Spiseforstyrrelser har vært mest kjent som en ungdomslidelse. Det er likevel mange voksne som strever med det - også etter at de har fått barn.

På Modum Bad

har man hatt en behandlingsgruppe spesielt for mødre/foreldre de siste fem årene.

- Mange av disse mødrene sliter med skam og skyld i forhold til sin spiseforstyrrelse. De føler skyld for at de ikke har klart å komme seg ut av den, sier Sissel Kaspersen.

De fleste forsøker å holde lidelsen skjult for barna. Både fordi de synes det er skamfullt, men også fordi de er redde for å påvirke barna i negativ retning.

- Mange er engstelige for at barna skal "arve" lidelsen.

Liten kunnskap

Som regel fanges ikke disse foreldrene opp i hjelpeapparatet fordi kunnskapen i fagmiljøene er begrenset.

- Å ha kunnskap om temaet er en forebyggende effekt i seg selv, mener Kaspersen.

De siste to årene har hun utviklet et kursprogram som er rettet mot mødre/foreldre med spiseforstyrrelser. Innspill til programmet har hun fått fra mødre som selv har kjent problemet på kroppen. Undervisningen brukes på Modum Bad, men Kaspersen håper å kunne holde kurs for flere - også for fagpersoner. Hun mener denne kunnskapen bør finnes i alle kommuner slik at foreldrene kan få hjelp på lokalt nivå.

- Det ville demmet opp for mange problemer. Økt kunnskap betyr økt forebygging.

Barna forstår

Temaer som tas opp i undervisnings- og samtalegruppene er: Relasjoner, skyld og skam, hvor få hjelp og støtte, spiseforstyrrelse i hverdagen, det sosiale livet, økonomi og foreldrefunksjonen. Ved Modum Bad oppmuntrer man til at foreldre selv er åpne om lidelsen. Å ha tema på dagsorden i behandlingsprogrammet kan hjelpe den enkelte til større åpenhet.

- Barn har uansett en egen evne til å "sense" at noe er galt, sier klinisk sosionom og terapeut Hanne Løvli (bilde til h.),



Brosjyren kan lastes ned fra Modum Bads nettsider.

som er veldig opptatt av barnas perspektiv.

Hun mener det er bedre å snakke med barna om spiseforstyrrelsen enn at de skal gå rundt og engste seg for hva som er galt med mor eller far. Ved Modum Bad blir barna invitert på besøk under foreldrenes opphold og får gjerne være et par dager. Målet er at de skal bli trygge på at foreldrene blir ivaretatt, men også at de skal få informasjon tilpasset sitt nivå om spiseforstyrrelsen.

- Det er selvsagt også et mål å forebygge slik at barna får et mer normalt og godt forhold til mat og kropp, sier Løvli.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Interessert i kurs?

Ta kontakt Modum Bads kurs- og kompetansesenter på Tlf. 32 74 94 05
Eller gå inn på www.modum-bad.no

- Fortsatt Foreldre åpnet øynene mine

Torkill Berge Haugse (35) følte seg frustrert. Han hadde et samlivsbrudd bak seg og følte at han hadde mistet mye. Han så sin sønn annenhver helg, men følte ikke at samarbeidet med mor fungerte.

- Det var en turbulent og slitsom tid for oss begge, forklarer Torkill.

Sønnen bodde hos mor, men Torkill følte ikke at samarbeidet om samværet var reelt. Han valgte til slutt å bryte samarbeidet.

Mor, på sin side, mente hun hadde gode grunner til å begrense samværet.

-Det førte til at jeg fikk veldig lite kontakt med sønnen min, sier Torkill.

Klar for rettssak

Torkill opplevde situasjonen totalt uholdbar. Året var 2008 og sønnen var blitt fem år.

- Jeg opplevde situasjonen så fastlåst at jeg da var klar for å ta konflikten videre.

- Men du opplevde et vendepunkt. Hva skjedde?

- Blant annet takket være boka Fortsatt Foreldre, valgte jeg en løsning jeg kunne leve med. Jeg er veldig glad i bøger, og i fortvilelsen hadde jeg skaffet meg boka. Den lå i lange tider før jeg begynte å lese i den, men da jeg først begynte, fikk jeg se ting på en helt annen måte.

- Hvordan da?

- Det er så lett å tenke på egne rettigheter og ville kjempe for dem. Sønnen min tilhørte meg, og jeg ville være mest mulig sammen med han. Men det ville også mor - og der sto konflikten. Jeg måtte derfor begynne å tenke på barnets beste og begynte å jobbe med meg selv.

Holdningsendring

Den kjente bibelhistorien om kong Salomo og de to kvinnene som begge påsto at de var mor til barnet de kranglet om, åpnet øynene til Torkill.

Historien er gjengitt i Fortsatt Foreldre-boken. Den forteller at kong Salomo til slutt foreslo å dele barnet og gi en halvdel til hver av kvinnene. Da kom den ekte morskjærligheten til syne og det ble ikke vanskelig å utpeke den virkelige moren.

- Denne historien gjorde noe med meg. Jeg fikk en skikkelig aha-opplevelse. Fra den dagen begynte jeg å endre meg.

Gikk på kurs

Han meldte seg på kurset Fortsatt Foreldre arrangert av Modum Bad. I løpet av kurset fikk han satt ord på det som var vanskelig, og fikk se situasjonen i et annet lys. Kombinasjonen av filmklipp, dikt og reflekterende spørsmål satte tankene i gang og var gode bidrag på veien.

- Det var som om landskapet åpnet seg og jeg så alt med nye øyne. Jeg forsto at jeg hadde hatt feil perspektiv. Tidligere hadde jeg tviholdt på mine egne rettigheter. Nå begynte jeg å se saken fra begge sider. Jeg klarte blant annet å se min ekspartner som mor – en god mor. Sønnen min hadde det godt hos henne. Det var et stort skritt at jeg kunne innse dette.

Torkill forsto at hans eneste løsning var å komme ekspartneren i møte.

- Jeg var villig til det på grunn av sønnen min.

At begge foreldrene også fikk nye partnere som støttet opp, gjorde situasjonen lettere.

Trygge rammer

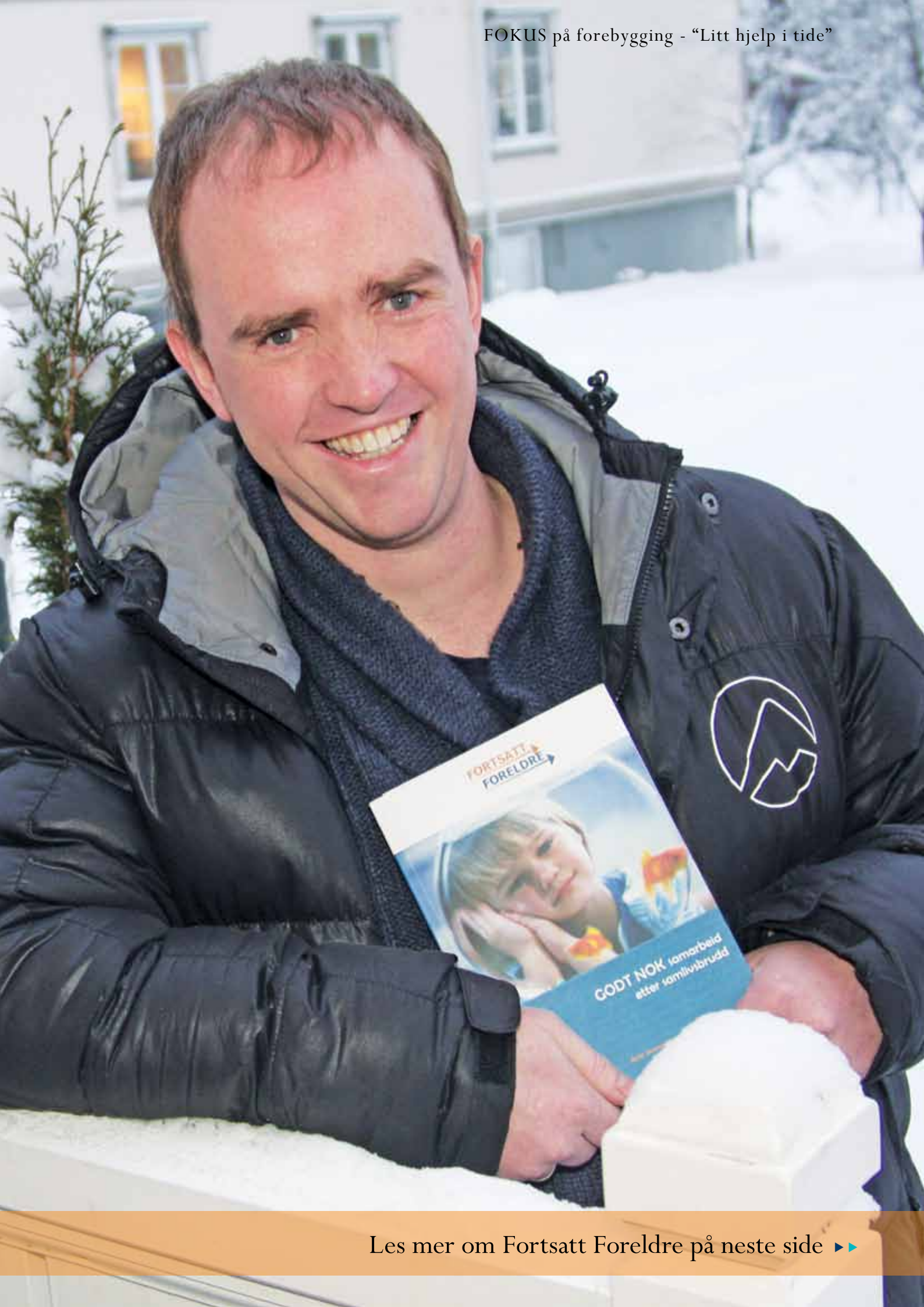
I dag føler Torkill seg ganske fornøyd med samarbeidet om sønnen. Han og ekspartneren klarer å se hverandre som de foreldrene de er til sin felles sønn.

- Jeg føler at vi respekterer hverandre som de vi er – foreldre, uttaler Torkill.

Gledeligst av alt er likevel at han har et godt og nært forhold til sønnen sin. Annenhver helg er gutten på besøk hos far og det fungerer godt.

- Selvsagt savner jeg han ofte, og skulle ønske at han var hos meg hele tiden. Men jeg vet at han har det bra - han er en harmonisk gutt. Det er det viktigste. Ingen barn er tjent med et høyt konfliktnivå mellom foreldrene. Barn må ha trygge rammer for å kunne bli trygge voksne, slår den fornøyde faren fast.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie





Seksjonsleder Egil Halleland

Fortsatt Foreldre - et begrep

- Fortsatt Foreldre begynner å bli et begrep blant fagfolk og foreldre som har stiftet bekjentskap med programmet. Nå inngår det også i Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets prosjekt "Ser du meg?"

Programmet er formidlet til alle landets familievernkontorer. Også relevante kompetansemiljøer i kommunene kan få programmet etter å ha gjennomgått kurslederkurs.

- Målet er at foreldre skal kunne samarbeide godt nok om barna også etter et samlivsbrudd, sier seksjonsleder Egil Halleland ved Modum Bads Senter for familie og samliv.

Konflikter

Mange foreldre som har vært gjennom et samlivsbrudd opplever at det oppstår nye konflikter, eller at gamle konflikter vedvarer. Både for sin egen del, og ikke minst for barnas del, er det viktig at de kan etablere et godt foreldresamarbeid etter bruddet. Fortsatt Foreldre-programmet er et bidrag til nettopp dette.

- Flere kursdeltakere forteller at kurset har hjulpet dem til bedre mestring, særlig ved at de oppdager hva de selv kan gjøre annerledes for å endre situasjonen til det bedre, forteller Halleland.

Landsdekkende program

Fortsatt Foreldre programmet ble utviklet ved Modum Bad i årene 2006 – 2010. I 2010 overtok Barne-,

ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) programmet. Det er oppdatert, og videreføres på permanent basis gjennom Bufetat. Familievernkontorene har fått programmet, som et viktig supplement til kontorenes øvrige kompetanse på dette feltet. Programmet vil også bli et viktig faglig fundament i kommunale instanser som forholder seg til barn og voksne etter samlivsbrudd.

Ser du meg?

Fortsatt Foreldre inngår nå i Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets prosjekt "Ser du meg?", som ble igangsatt i 2009. Gjennom prosjektet ønsker direktoratet å demme opp for langvarige og eskalerende familiekonflikter etter samlivsbrudd. Det arbeides det med samtalegrupper for barn i skolen, parallelle tilbud til voksne i form av kurs, samt tjenestesamarbeid mellom offentlige hjelpeinstanser.

- En hovedmålsetting er hvordan man kan gi en bedre hjelp til såkalte høykonfliktfamilier sier Halleland, som også leder prosjektet i direktoratet.

"Ser du meg?" handler om at alle i en konflikt har et behov for å bli anerkjent og sett. Fortsatt Foreldre er en viktig brikke

i dette arbeidet.

- Det er også et kompetanse-styrkende program for barnehagepersonell, førskolelærere, lærere og så videre.

Høgskolen i Buskerud har tatt inn Fortsatt Foreldre i studietilbudet "Sorg og traumer" – når krisen rammer barn og unge.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Fortsatt Foreldre

- Kurs- og kompetanseprogram utviklet ved Modum Bad i 2006 - 2010.
- For foreldre som ønsker støtte til et godt nok samarbeid etter samlivsbrudd
- Overtatt av Bufdir i 2010
- Oppdatert og formidlet ut til alle landets familievernkontor i 2011
- Tilbys nå til kommuner over hele landet
- Modum Bads Senter for familie og samliv tilbyr både kurslederkurs og kompetansestyrkende kurs i Fortsatt Foreldre - programmet
- Inneholder:
 - Bok
 - Kursfilm
 - Veileder for kursledere
 - Arbeidshefte for deltakere



- Å miste noen er en katastrofe uansett

- Katastrofen er den samme for den enkelte om det er én eller flere som blir rammet. De pårørende må få god hjelp i etterkant, mener John Hestnes.

Hestnes er representant for den lokale støttegruppen for 22. juli i Regjeringskvartalet. Han var på vei hjem fra ferie da bomben gikk av. Som vaktleder i sikkerhetstjenesten ved departementene ble han raskt tilkalt. Hestnes bisto ved gjennomgangen av den ødelagte bygningsmassen, og ivaretok egne ansatte på stedet.

-Jeg så mange fæle ting da jeg gikk rundt i de bombede kontorene, forteller Hestnes.

Selv føler han at han i etterkant ikke har hatt noe behov for psykologisk hjelp.

- Jeg ble godt ivaretatt av eget personell, sier Hestnes.

- Mye å lære

Han mener imidlertid at vi har mye å lære av terrorangrepet som rammet så katastrofalt den 22. juli.

- Det bør finnes prosedyrer, planer og punktvis sjekkliste som skal følges når kriser av dette omfanget inntreffer.

Hestnes mener rask oppfølging med både samtaler og informasjon er viktig.

- Pårørende trenger noen som tar vare på dem og at de får noen å snakke med. Familie, venner og kolleger er viktig, men det er også viktig at man får profesjonell hjelp, eksempelvis av en prest eller psykolog.

Mistet sønnen

Trond Blattmann mistet sønnen sin Torjus (17) på Utøya. I ettertid har han ledet den nasjonale støttegruppen for de pårørende etter 22. juli. Han mener den viktigste hjelpen for pårørende rett etter en katastrofe er informasjon.

- Pårørende vil vite mest mulig om hva som har skjedd. Deretter er det viktig å få hjelp fra kyndig helsepersonell. Hele familien bør få adekvat hjelp på sitt nivå. Selv hadde jeg kontakt med psykolog. Jeg hadde også en politikontakt som ga meg god hjelp.

- Hva slags oppfølging kan man trenge i tiden etterpå?

- Pårørende trenger løpende oppfølging. Behovet blir ikke borte etter bare tre-fire måneder. Det er viktig at fastlegen og andre i lokalt hjelpeapparat kobles inn. Etter en så stor katastrofe som 22. juli har fellessamlinger vært nyttige. Der har de etterlatte fått prate sammen og delt erfaringer. Det er til stor hjelp å kjenne at man ikke er alene med sine følelser.

Mer proaktive

- Hva kan man lære av 22. juli?

- Helsevesenet bør være mer proaktive og bygge kompetanse rundt om i landet. Det er fortsatt folk som ikke har fått hjelp. Pårørende i en slik situasjon evner som regel ikke å ta kontakt på egen hånd. De må kontaktes.

- Bør denne type krisehåndtering være en prosedyre overfor pårørende uansett om det er én eller flere som mister livet?

- Ja, det er uansett krise for dem det gjelder. Da må det settes inn hjelp og hjelpen må vedvare. Det er mange som vil slite lenge. Her er det viktig å følge opp, mener Blattmann.



- Oppfølging av pårørende og etterlatte er viktig, sier John Hestnes som mistet kolleger i Regjeringskvartalet. Her er han på etterlattesamling på Modum Bad.

Systematisk oppfølging

Atle Dyregrov, leder ved Senter for Krisepsykologi i Bergen, håper 22. juli kan bidra til en mer systematisk oppfølging av pårørende. Ikke bare etter større katastrofer, men også etter ulykker og andre plutselige dødsfall

- Jeg har vært opptatt av dette i mange år, sier Dyregrov.

- Mitt håp er at helsedirektoratet ser behovet og kan sette inn oppfølging av alle pårørende på en bedre måte. Vi kan ikke ha én type oppfølging av de som rammes i større katastrofer, og én annen type oppfølging av de som ellers rammes av plutselige dødsfall. Det bør heller ikke være forskjell på oppfølgingen avhengig av hvor man bor i landet, mener Dyregrov.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Kristin Tafford Lærum



Gry Stålsett mener man må åpne opp for Gud i terapien.

Slapp ånden ut av flasken
og tok Gud inn i terapien

Åpner terapidøren for Gud

Når religion kommer på banen,
skygger ofte psykologene unna.
Men nå kan pasienter ta Gud
med seg inn i terapirommet.

Ved Modum Bad tilbyr psykolog Gry Stålsett og hennes kolleger hjelp til en pasientgruppe hvor tidligere psykologisk behandling ikke har virket. Dette er dypt deprimerede mennesker som i tillegg strever med Gud, andre og seg selv.

Sterke resultater

Det banebrytende opplegget kalles Vita-modellen og kan vise til uvanlig sterke resultater. Dette i følge Stålsetts ferske doktoravhandling som ble forsvart ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo 19. januar.

En stor andel av Vita-pasientene kommer tilbake i jobb. Angsten og depresjonen blir mindre og de slutter med medisiner. Resultatene er betydelig bedre enn med tradisjonelle behandlingsmetoder.

De gode resultatene holder seg i flere år etterpå.

Ikke New Age

Behandlingen skjer på psykologifagets trygge grunn. Vita har ingenting med New Age eller alternativterapi å gjøre. Men pasientene kan snakke om Gud hvis de vil.

Behandlingen er intensiv og går over tre måneder. Opplegget ble utviklet for drøyt ti år siden, i behandlingsmiljøet ved Modum Bad. Arkitektene var psykolog Gry Stålsett, psykiater Arne Austad og teolog Leif Gunnar Engedal. Strategien var å kombinere elementer fra det beste i toneangivende psykologiske tradisjoner i dag.

Tuftet på religionspsykologi

Teorien er tuftet på etablerte begreper i religionspsykologien, hvor Gud er et relasjonsobjekt. Terapeutene er ute etter hvilken emosjonell og kognitiv funksjon forestillingen om Gud eller

åndelige vesener har i den enkeltes liv - ikke den filosofiske eller teologiske sannhetsverdien.

Faglig inspirasjon ble hentet gjennom utstrakt kontakt med berømte amerikanske psykiatere som den eksistensialistiske terapeuten og forfatteren Irving Yalom og psykoanalytikeren Ana-Maria Rizzuto.

Et psykologisk fenomen

- Det høres ut som dere reduserer gudstro til et psykologisk fenomen?

- Det er begge deler. For den troende kan det oppleves slik. For psykologen handler det om å utvide forståelsen av mennesket, slik at det åndelige tas med som en dimensjon. Det betyr ikke at psykologen trenger å være enig i at det finnes noe åndelig, forteller landets eneste spesialist i klinisk religionspsykologi.

- *Hva har gud i terapirommet å gjøre?*

- Gud er et sentralt begrep i vår kultur. Alle har et forhold til begrepet enten du er positiv, likegyldig eller avvisende. Det finnes også mye klinisk dokumentasjon på at Gud er et objekt vi knytter følelser til. Når vi spør om Gud, åpner det seg mange ting i livshistorien på godt og ondt om eget følelsesliv. Terapirommet er et detektivrom. Vi skal stille oss like undersøkende til alt som kommer opp der - uansett om det er forelskelse, Gud eller noe annet.

- *Er det ikke best å sende slike folk til presten?*

- Noen ganger er det riktig. Samtidig er psykologisk smerte og religion to forskjellige temaer som kan integreres, for ellers er det mange ting du ikke oppdager. Presten kan gi

reaksjoner. Mange psykologer vil helst sette Gud på flaske og skru korken igjen. En undersøkelse blant norske psykologistudenter fra 2005 viser at nesten alle som svarte mente at utdanningen ikke la noen vekt på menneskers religiøse tro. En stor andel oppfattet at faget var nedsettende overfor religiøse mennesker.

- *Hvorfor er psykologer så skeptiske til religion?*

- Fra gammelt av hadde psykiatriske sykehus en regel om ikke å diskutere politikk eller religion med pasientene. Dette for å unngå uro. Man skulle heller ikke påvirke pasientene. Så har vi holdninger som stammer fra Freuds tid hvor Marx mente at religion var som opium for folket. I Norge var det på 70-tallet stor diskusjon i fagmiljøet om nytteverdien av religionspsykologi.

- Her ser vi endringer de siste årene, blant annet i de distriktspsykiatriske sentrene (DPS). På Sykehuset Innlandet har de startet opp Religionspsykologisk senter, Nordens første i sitt slag.

Stålsetts doktoravhandling fremhever nytteverdien i at terapeuter er sensitive for eksistensielle og religiøse temaer, og at de undersøker hvordan pasientenes følelser er koblet til disse temaene. Avhandlingen peker også på at Vita-modellen lett kan overføres fra miljøet på Modum Bad til andre psykiatriske institusjoner og polikliniske virksomheter.

● Tekst og foto: Ram Gupta, UiO

FAKTA

Navn: Gry Stålsett

Alder: 50

Bosted: Geithus

Utdannelse: Spesialpsykolog

Disputas: Psykolog Gry Stålsett disputerte 19. januar ved Universitetet i Oslo.

Tittel avhandling: «Existential and Religious Issues in Psychotherapy: Development and evaluation of a new integrative treatment model (VITA) for comorbid depressive disorders».

Om avhandlingen: Avhandlingen evaluerer effekten av en psykologisk behandlingsmetode ved Modum Bad. Metoden åpner blant annet for pasientenes tanker om Gud og religiøse følelser i terapien.

Dette er nytt i norsk psykologi. Stålsett har spesielt interessert seg for klinisk religionspsykologi. Hun kan vise til flere publikasjoner om håndtering av følelser og om troens psykologiske funksjon. Etter 22/7 er hun sterkt engasjert i oppfølgingen av de som er rammet, og arrangerer i regi av Modum Bad kurs for helsepersonell.



Fra disputasen: Veilederne Espen Røysamb og Helge Rønnestad (professorer), settedekan professor Siri Gullestad og Gry Stålsett. Bedømmelseskomitéen: Professor Rolf Sandell, professor Owe Wikström og førsteamanuensis Nora Sveaass. Foto: Svein Harald Milde, Psykologisk institutt, UiO

forbønn, sjelesorg, et ord for dagen, og det er bra. Men da er det fare for at sentrale tema ikke oppdages.

Skru korken igjen

- *Må du være troende som Vita-terapeut?*

- Nei. Poenget er ikke hva terapeuten tror, men hva pasienten tror. Samtidig er det grunnleggende at terapeuten har et bevisst forhold til eget ståsted og egne følelsespsykologiske

Marxister og kristne havnet i hver sin ideologigrøft, uten å ta inn det faglige perspektivet.

Vita-modellen

Stålsett viser til flere undersøkelser som bekrefter at terapeuter jevnt over er mindre religiøse enn pasientene. Konklusjonen må bli at terapeuter skaffer seg kunnskaper om pasientenes religiøse og kulturelle bakgrunn, mener hun.





Ny bok fra Modum Bad

Ord for livsmot og tro

Sykehusprestene ved Modum Bad ga før jul ut boken "Ord til deg". Den inneholder korte tekster for håp og mot på livsvandringen.

Sykehusprestene Jon-Erik Bråthen (t.v.) og Inger Ma Bjønnes har gitt ut boken "Ord til deg".

- Vi ønsker å sende noe godt med pasientene når de reiser herfra, sier Jon-Erik Bråthen, ledende sykehusprest ved Modum Bad.

Sammen med kollega Inger Ma Bjønnes har han samlet ord som de to sykehusprestene synes det var vesentlig å si noe om. Ord som tro, tvil, modning, mot og mening er blitt overskrifter for noen av de 18 korte tekstene som nå er utgitt mellom to permer.

- Dette er temaer som vi ofte kommer i berøring med, både i sjelesorgsrommet og gjennom forkynnelsen i Olavskirken, sier Bjønnes.

Et håndtrykk

De to håper de reflekterende tekstene de har skrevet kan være til inspirasjon, glede og hjelp.

- Først og fremst som et håndtrykk til pasientene som kommer for å få hjelp med det de strever med. Vi er opptatt av å formidle at Gud er glad i det enkelte mennesket – og hele mennesket, sier Bjønnes.

Ord til deg er likevel ikke bare en bok for pasienter.

- Dette er en bok for allmennheten, og en bok som vi selv kjenner oss igjen i. Ordene betyr noe for oss, og vi tror de kan bety noe også for andre, sier Bråthen.

Små porsjoner

De to prestene har valgt å skrive korte tekster for at boken skulle være lett å lese.

- Det kan ofte bli mange ord og mye å forholde seg til. Disse tekstene kan leses porsjonsvis, sier Bjønnes.

Som et supplement til tekstene har prestene fått lov til å gjengi dikt av ulike forfattere. Bildene, som er tatt på Modum Bad, er også med på å understreke og fremheve innholdet i tekstene.

Boken "Ord til deg" er til salgs i resepsjonen på Modum Bad og i Modum Bads nettbutikk:

www.modum-bad.no



Atle Roness, for mange mennesker kjent som psykiater, prest og forfatter, for noen også som jazzpianist, har skrevet sin mest personlige bok. Boken er en selvbiografi, men den er noe mer.

ATLE RONESS:

Å ville og våge - psykiater og teolog

Roness beskriver sitt eget liv fra tidlige barneår til livet som pensjonist. Boken er også stykket opp av faglige mellomspill og kliniske vignetter. Vi får noen faglige innblikk underveis omkring de tema som Atle både har vært opptatt av gjennom livet og som han har skrevet bøker om. Eksempler på dette er utbrenthet, forholdet sjelesorg-psykoterapi, par-relasjoner og demonsaker.

Boken vil nå ulike lesergrupper. Fra en side sett er det en bestefars bok til barnebarna. Andre vil finne nyttige

bidrag til Modum Bads historie, mens en tredje gruppe vil nikke gjenkjennende til de faglige vignettene. Her er stor spennvidde, og det er ikke minst interessant fra sjelesorgens synsvinkel å være vitne til at psykiateren lar seg vigsle til prest i så moden alder. Da er det noe viktig han ønsker å formidle.

Bokens inntekter går til Institutt for Sjelesorg. Det er en stor anerkjennelse til stedet og vitner om både kjærlighet og omsorg.

●● Tekst: Arne Tord Sveinall

Synlighetskapper

I bøkene om Harry Potter kan vi lese om hvordan han og vennene hans har utrolig mye gøy og nytte av en usynlighetskappe Harry har arvet fra sin far.

Mange av eventyrene Harry, Hermine og Ronny er med på hadde nok ikke latt seg gjennomføre uten denne kappen. Så ønsket da også mitt fadderbarn, en livlig tiåring med stor utforskertrang, seg nettopp en slik kappe sist jul. Og jeg tør nesten ikke tenke på hva som kunne skjedd hvis det faktisk hadde vært mulig å gi henne en sånn, men usynlighetskapper lar seg (heldigvis!) ikke så lett oppdrive...

Det som derimot finnes rundt oss, i rikt monn, er forskjellige grader av usynlighet.

Følelsen av ikke å være sett, vanskeligheter med å stå fram som den jeg er og gjemte erfaringer som trøbler livet til finnes helt på ordentlig.

Og skulle jeg ønske meg noe fra magiverdenen, så skulle det heller være et parti med synlighetskapper.

Kapper jeg kunne svøpe meg selv og andre inn i, slik at vi kunne bli synlige for hverandre, på godt og vondt.

Kapper som gjør at mennesker kan stå fram som den de er – og tåle det.

Og egentlig tenker jeg at mye av virksomheten på Modum Bad på forskjellige vis handler om å dele ut slike synlighetskapper, om å gjøre det usynlige synlig og håndterbart.

En annen som også driver i synlighetsbusinessen, er Jesus. Han har et eget lag med utdeling av synlighetskapper. For med et slags merkelig ørneblikk går han gjennom evangeliene og han ser og gjør synlig.

Og hva får han ikke syn på?

En liten mann oppe i et tre, to små mynter i tempelkista, en smågutt med en løfterik matpakke, et lite barn, en kvinne ved en brønn med en unevnelig fortid og så videre, og så videre.

Jesu blick er stadig innstilt mot det som er så lite at det er nesten usynlig.

Men han ser det, hyller synlighetskappen rundt mennesker, hendelser og handlinger og sier; "Se!"

Og mennesker som blir sett av ham, ser seg selv med et nytt blick.

"Kom og se en mann som har fortalt meg alt det jeg har gjort!", roper kvinnen ved brønnen ut til de som måtte høre, etter å ha blitt synlig av Jesus.

Og slik sier man jo ikke etter en vond avsløring.

Men har man fått en god synlighetskappe mildt pakket rundt seg, blitt sett og tålt med alt jeg er og har; da er det nok nettopp det jeg vil si og dele.



● ● Tekst: Anne Grete Listrøm
Utdanningsprest på Institutt for sjelesorg

Ung sjelesorg – den gode sa

Kristin Bjorå (fra venstre), Eivind Haugerud og Anders Bjerke Os lærte mye om sjelesorg og de gode samtalene på KRIKs samling ved Institutt for sjelesorg. I bakgrunnen står ivrige KRIK-jenter som skal ut på skitur.

- Vi påtar oss et stort ansvar når vi samler ungdom, sier KRIK-leder Anders Bjerke Os. Han mener det derfor er viktig at organisasjonens ungdomsledere får opplæring i sjelesorg.

KRIKs (Kristen idrettskontakt) arrangementer samler rundt 5000 norske ungdommer årlig. Idrett, aktiviteter og sosialt samvær er en viktig del av samlingene. Det åpnes imidlertid alltid for at ungdommen kan søke forbønn og samtale.

- Vi vil derfor sikre oss at vi har kvalifiserte folk til å ta imot de som kommer, sier Os.

Os er lokallags- og lederutviklingsansvarlig i KRIK. I fjor gikk han selv på sjelesorgskurset som ble arrangert på Institutt for Sjelesorg. Han mener temaene som kurset tar opp er viktige for alle.

- For meg ble det viktig – ikke bare fordi jeg er KRIK-leder, men fordi

jeg er også er bror, sønn, venn, kollega og leder.

- Tryggere

Den første helgen i februar var 17 unge KRIK-ledere samlet til kurs på Institutt for Sjelesorg. Kurset er det fjerde i rekken som arrangeres, og den gode samtalen var blant temaene.

- Veldig lærerikt, sier Eivind Haugerud, som var på sjelesorgskurs for første gang. Haugerud er leder i et lokalt KRIK-lag, og har deltatt i forbønn og samtaler på de større arrangementene.

- Det er noen ganger vanskelig å vite hvordan man skal møte ungdommen, hvordan vise forståelse og hva

man skal si eller ikke si når de kommer med betroelser, sier Haugerud.

Han mener sjelesorgskurset gjør ham tryggere i rollen som forbereder og samtalepartner. Det samme sier Kristin Bjorå som blant annet har hatt med konfirmanter å gjøre i Oslo.

- Det er utfordrende. Ofte er man redd for å si noe feil til dem. Å lære mer om sjelesorg og gode samtaler er derfor veldig bra.

Økende behov

Gunnhild Nordgaard Hermstad jobber til daglig som prest i Oslo. Hun har vært med som leder på den store sommerleiren Arena i Kristiansand. Arrangementet samler nærmere 1200



Kurs- og seminartilbud: www.sjelesorg.no

ungdommer. Der opplever de gjerne at 30-80 ungdommer søker samtale og forbønn hver kveld.

- Hva er det ungdommen ønsker å samtale om?

- De kommer med alt fra hjemlengsel og kjærlighetssorg til depresjon og spiseforstyrrelser, sier Hermstad.

Ettersom KRIK-arrangementene samler flere enn før, øker også behovene. Noen har bare et behov for å bli sett og bekreftet. Andre har store problemer og trenger mer hjelp.

- Fokus på helheten

De fleste av deltakerne på KRIKs arrangementer, både i lokallagene og på de større samlingene, er i alderen 13-20 år. I denne alderen er det mye som skjer; hormonene raser, frigjøringen fra foreldrene er i gang, samtidig er man kanskje usikker på seg selv.

- Det kan derfor oppstå mange ulike problemstillinger på samlingene, sier Anders Bjerke Os.

Kjærlighet er et gjennomgangstema. Men det er også mange som kjenner på at de ikke er gode nok, at de ikke strekker til og ikke er flinke nok.

- Kan fokuset på idrett KRIK ha bidra til dette?

- Innenfor idrett måles jo hele tiden resultater, og det er viktig at den enkelte utøver får utvikle seg. KRIK tiltrekker seg alle typer idrettsutøvere, også de som er aktive og gode. Vi mener ikke det er feil å være god, men rangerer heller aldri ungdommen, eller topper lag. Vi forsøker å fokusere på helheten – på ånd, sjel og kropp.

Ballast

Kursleder Gunnar Fagerli ved Institutt for Sjelesorg synes det er flott at KRIK

utruster sine ledere med sjelesorgskurs. Han har selv vært KRIK-leder og vet at det kan by på utfordringer.

- Det foregår mange gode samtaler på leirene. Men man kan også komme opp i store problemstillinger som alvorlig sykdom, rusmisbruk, psykiske lidelser, seksuelle overgrep og andre krenkelser. Da er det viktig at lederne har med seg en ballast som samtalepartnere.

På kurset får de undervisning i temaene; sjelesorgens rom, grenser og ansvarlighet, lytte- og samtalemetodikk, samt det å bruke samlingene sjelesorgrisk gjennom det som formidles.

-Vi har også praktiske øvelser slik at deltakerne får prøvd ut det de lærer. Man lærer ikke å sykle av å lese om sykling, man må gjøre det. I god KRIK-ånd kan man si at det handler om å trene, trene og trene, avrunder Fagerli.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



- Kurset ga inspirasjon til andre måter å tilnærme seg folk, sa denne gjengen som hadde tatt turen fra Sandefjord ungdomssenter.

Bedre å utforske enn å forklare

Motivasjon - energi til adferd

-Som hjelpere må vi skjønne forskjellen på motivasjonsarbeid og tiltaksarbeid, sa psykologspesialist Tom Barth da han holdt seminar på Modum Bad.

Hvordan fremme motivasjon hos andre? Det var temaet da 160 deltakere samlet seg i Festsalen fredag 13. januar. Tom Barth ga de fremmøtte en smakebit av modellen Motiverende intervju (MI) som oppsto ved Hjelpestad-klinikken på åttitallet.

Handling er valg

Barth har selv lang erfaring fra rusbehandling. Han synes derfor ikke det er rart at ulike teorier om motivasjon dukker opp hos dem som jobber med avhengighet.

- Selv om avhengighet kan være en sykdom, er selve handlingen et valg, sier Barth.

Men det er ikke bare rusavhengige som må jobbe med motivasjonen sin. Det gjelder de fleste.

- Et eksempel er jo hvordan tannlegen oppfordrer til tanntrådbruk, mens etterlevelsen er så som så.

Indre og ytre motivasjon

- Motivasjon er det som gir retning og energi til adferd. Hva skal jeg gjøre nå? Hvor hardt skal jeg jobbe for det?

Et "ta-med-hjem-budskap" til salen var at man som hjelpere må skjønne forskjellen på motivasjonsarbeid og tiltaksarbeid. Ved å gå for tidlig løs på tiltakshjelpen, kan man miste halvparten av dem man skal hjelpe. Endring handler om både indre og ytre motivasjon. Mye av det vi gjør er tuftet på ytre motivasjon, men når det ytre presset er borte, kan endringen lett falle bort fordi den ikke er integrert i personen.

- MI forsøker å styrke den indre motivasjonen. Den bygges ved å høre sin egen stemme si noe om hvorfor en skal endre, sier Barth.

Han peker på fire kjerneområder: Erkjennelse, drivkraft, tiltro til egne evner og bestemmelse.

Balansegang

I seminaret fikk deltakerne øve seg på å fremme motivasjon hos den andre. Først ved virkelig å prøve å overbevise den andre om å ta steget. I øvelsen fikk flere kjenne hvordan både motstand og trass økte i takt med den andres overbevisningsforsøk.

- Hvordan du som behandler legger opp samtalen er avgjørende, sier Barth.

Som hjelper bør en heller utforske enn å forklare hvorfor endring er så bra.

Men kan man drive forandringsarbeid uten å gi råd? Som helsepersonell har man autoritet til å gi råd, men det er en hårfin balansegang. Å ha en relasjon til brukeren preget av gjensidighet og tillit er grunnleggende.

- Det er viktig at klienten ikke får tredd noe nedover ørene.

Effekten i terapeutens arbeid ligger i hva klienten tenker om: Hva, hvordan og hvorfor.

Klientsentrerte redskaper

Redskapene i MI er klientsentrerte.

Det klienten sier er en avspeiling av hva de ser, mener, tenker og føler.

- Det er derfor mindre viktig at du som hjelper får sagt det som er klokt og stilig, sier Barth.

Redskapene som hjelper oss i denne tilnærmingen er å bruke åpne spørsmål, refleksjoner og oppsummeringer. Ambivalens er også en viktig del av det å endre. Det kan spore folk til forandring når man lister opp fordeler og ulemper ved et valg. Ambivalensutforskning er derfor en viktig motivasjonsoppgave.

Barth mener ordene vi bruker for å beskrive fenomener også er interessante. For eksempel ordet motstand. Han spør: Er kampmetaforer gode for å beskrive interaksjoner i hjelpekunst?

- Siden ordet er så innarbeidet, er det viktig å skille mellom saksmotstand og relasjonsmotstand. Saksmotstand er det vi jobber med, og ikke feil eller patologisk, det er ambivalensen til endring. Relasjonsmotstand handler om det som oppstår mellom hjelper og klient. Når klienten synes du moraliserer, da må du som hjelper slippe alt og reparere.

- Bør stille flere spørsmål, enn å gi råd

- Samtaleteknikk er førsteprioritet når det gjelder å komme i behandlingsposisjon.

Det mener Alexander Dahl fra Sandefjord ungdomssenter, som hadde tatt turen til Modum Bad sammen med en rekke kolleger. Ungdomssenteret er en institusjon i Buf-etat, hvor det jobbes med ungdom på 14-18 år med vanskelig atferd.

- Det er lett å dra med seg egne meninger og fortelle hva som er rett og galt i møte med ungdommen, sier Dahl.

-Men det å møte dem, være der, lytte til dem, ta deres meninger på alvor, få ned muren og være relasjonsorientert er essensielt, mener han.

Kollega Steinar Gilje sier seminaret var svært nyttig.

- Som hjelpere er vi nok ofte altfor raske til å komme med løsninger. Vi bør heller stille flere spørsmål, sier Gilje, som får støtte i Ronny Jevnaker og Martin Parry.

- Kurset ga inspirasjon til andre måter å tilnærme seg folk, ikke dømme ut fra egen mening. At klienten selv ser problemet og får i gang egne tanker, er mer forebyggende enn man tror, mener de to.

●● Tekst: Solbjørg Aune Hovde

●● Foto: Unni Tobiassen Lie



Halvdagsseminaret med Tom Barth ble en liten smakebit på en modell som kan læres i mer omfattende kurs og høyskolestudier.



HiBus rektor Kristin Ørmen Johnsen (t.v.) og administrerende direktør ved Modum Bad, Ole Johan Sandvand, signerer samarbeidsavtalen.

Signerte samarbeidsavtale

Hvordan opplever pasienten behandlingen på Modum Bad - og hvordan kan det bli bedre å være pasient der?

Dette er spørsmål som forskere ved Høgskolen i Buskerud forhåpentligvis kan gi svar på når de innleder et samarbeid med forskningsmiljøet ved Modum Bad.

Signerte avtale

I desember signerte Kristin Ørmen Johnsen, rektor ved Høgskolen i Buskerud (HiBu) og Ole Johan Sandvand, administrerende direktør ved Modum Bad, en avtale som sikrer samarbeid på forskningsfronten. De to lederne mener avtalen mellom de to institusjonene vil styrke og fremme det felles faglige og vitenskapelige miljøet.

- Forskingen hos oss foregår på det praktiske. Dette samarbeidet vil gi nødvendige innspill til academia, sa Ørmen Johnsen til avisen Drammens Tidende i forbindelse med signeringen.

Stiller sterkere

Ørmen Johnsen har tro på at et samarbeid med Modum Bad vil styrke høgskolens helsefaglige nettverk og at de vil stille sterkere når det gjelder etableringen av doktorgradsutdanning.

Modum Bad på sin side trenger å vite hvordan pasientene opplever behandlingen.

- Det kan fagmiljøet ved HiBu hjelpe oss med, sier Sandvand.

-Vi registrerer at det skjer mye på det akademiske området i Drammen. Dette er noe vi synes det er naturlig å hekte oss på. Vi trenger dynamiske samarbeidspartnere, sier Sandvand.

●● Foto: Knut Jul Meland/HiBu

Modum Bads kurs- og kompetansesenter

Inviterer til seminarer:



"Hvordan møte og hjelpe mennesker i krise?"

Kurs i krisehåndtering og emosjonell bearbeiding. Erfarne klinikere formidler oppdatert kunnskap og metodiske verktøy.

Litteraturhuset, Oslo
Modum Bad, Vikersund

22. mars
12. april



Opplæringskurs i PREP



PREP Ønsker du kunnskap og metoder som kan styrke parforhold? Med utgangspunkt i PREP-programmet kan du holde kommunikasjonskurs for par - og bruke elementene av programmet i rådgivning og terapeutisk arbeid med par.

Modum Bad, Vikersund

11.-13. april



Eksistensielle og religiøse tema i terapi.

Innføring i Modum Bads VITA-modell - en behandlingsmodell som fokuserer på eksistensielle temaer, tro og følelser.

Modum Bad, Vikersund

19. april



Komplisert sorg - diagnostikk og behandling

Hva ligger i komplisert sorg som ny diagnostisk kategori og hvilke behandlingstilnærminger finnes? Seminar med Atle Dyregrov

Modum Bad, Vikersund

15. oktober

FOR INFORMASJON OG PÅMELDING :
Se kurs og seminarer på www.modum-bad.no
eller ring tlf. 32 74 94 00

 **KILDEHUSET**
Modum Bads kurs- og kompetansesenter

 **MODUMBAD**



I ÅR ER DET 10-ÅRSJUBILEUM FOR OPPLEVELSDAGEN. Dersom din institusjon ikke har deltatt tidligere, hold av 6. juni og registrer deg som mottaker av info her: tove.bergsrud@modum-bad.no (Program sendes ut i april).